

DUKUNGAN KELUARGA SECARA EMOSIONAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA PADA SISWA KELAS XI TEKNIK KOMPUTER DAN JARINGAN DI SMKN 1 MAJALENGKA

Ade Tedi Irawan¹, Lina Siti Nuryawati²

¹Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas YPIB Majalengka

²Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas YPIB Majalengka

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:
Diterima: 01 Juli 2024
Direvisi: 20 Juli 2024
Terbit: 06 Agustus 2024

Kata kunci:

Dukungan keluarga, kesehatan mental, remaja

Penanggung Jawab :

Phone:
(+62)81321052114
E-mail:
adetedi.irawan2@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental remaja yang paling utama dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, salah satu faktor dari dukungan keluarga secara emosional. Dalam beberapa kasus anak dengan masalah kesehatan mental berlanjut hingga remaja mencapai usia dewasa. Untuk itu dukungan keluarga sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan kesehatan mental remaja. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga secara emosional terhadap kesehatan mental remaja kelas XI TKJ di SMKN 1 Majalengka. Metode Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 51 responden menggunakan teknik *probability sampling*. Penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi dan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara dua variabel dengan menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian ini menunjukkan lebih dari setengah (52,9%) responden tidak mendapatkan dukungan keluarga secara emosional dan sebagian kecil (49,0%) responden mengalami masalah kesehatan mental. Hasil uji *chi square* menunjukkan nilai *p* value (0,000) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga secara emosional terhadap kesehatan mental remaja. Berdasarkan penelitian ini, disarankan untuk keluarga dan remaja bisa memiliki komunikasi yang intens untuk membangun hubungan yang baik antara orang tua dan anak

PENDAHULUAN

Perkembangan remaja ditandai dengan adanya berbagai pola perilaku, baik perilaku positif maupun negatif. Perilaku agresif, gelisah, fase labil sering melanda

remaja saat ini, namun perkembangan perilaku ini pada prinsipnya sangat dipengaruhi oleh perlakuan dari lingkungan. Hal ini seringkali terjadi karena kurangnya pemahaman orang-orang di

sekeliling individu tentang proses dan makna perkembangan remaja, menurut pendapat (Townsend, 2013).

Tingkah laku negatif pada remaja, disebabkan adanya perlakuan lingkungan yang kurang sesuai dengan tuntutan atau kebutuhan perkembangan remaja. Pada tahap perkembangan ini, pemahaman orang tua harus mendukung mereka tentang kondisi remaja yang sedang mencari jati diri. Karena, peran orang tua sebagai teman dan sahabat lebih diperlukan saat ini ketimbang peran orang tua sebagai pengatur dan pengambil keputusan (Keliat et al., 2019)

Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan remaja dengan jumlah sekitar 18% dari jumlah penduduk yang ada di dunia atau sekitar 1,2 milyar jiwa (WHO, 2022). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS, 2022) memperkirakan terdapat 46,82 juta remaja rentang usia 10-19 tahun di Indonesia, jumlah ini setara dengan 22% dari total penduduk di tanah air. Secara rinci, ada 24,03% remaja yang tinggal di pedesaan, presentase itu lebih tinggi dibandingkan di perkotaan sebesar 23,99%. Ditinjau jenis kelaminnya, presentase remaja laki-laki sebesar 52,32% lebih tinggi dibandingkan dengan jenis kelamin remaja perempuan sebesar 48,68%.

Menurut (UNICEF, 2021) diperkirakan satu dari tujuh orang remaja berusia antara 10 sampai 19 tahun terdiagnosis dengan gangguan mental. Meskipun masa remaja dapat menghadirkan risiko tinggi untuk masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, juga merupakan waktu yang penting dalam hidup untuk membangun pola perilaku sehat dan pembelajaran sosial serta emosional yang dapat bermanfaat seumur hidup untuk mengurangi beban penyakit mental yang semakin meningkat, kesejahteraan mental yang positif membantu remaja untuk berpikir,

belajar dan membangun hidup. Tetapi bagi banyaknya remaja yang stres secara psikososial dapat mengganggu kehidupan sehari-hari sehingga berdampak negatif pada kesehatan mental dan mencegah remaja berkembang (UNICEF, 2021).

Kesehatan mental remaja merupakan aspek penting dari kesehatan secara keseluruhan yang melibatkan emosional, kesejahteraan psikologis sosial remaja. Menurut *World Health Organization* (WHO) 2019, kesehatan mental remaja adalah suatu keadaan dimana seorang remaja dapat meraih potensi penuh untuk mengelola tekanan sehari-hari, berkontribusi dan merasa nyaman dengan diri mereka sendiri. Namun masalah kesehatan mental remaja menjadi perhatian global sebab prevalensi gangguan mental di kalangan remaja semakin meningkat. Beberapa masalah kesehatan mental remaja yang paling umum termasuk gangguan kecemasan, depresi, dan penyalahgunaan zat.

Remaja memiliki proporsi gangguan cemas sebesar 3,7% dan diikuti oleh gangguan depresi sebesar 6,2%, kasus bunuh diri di Indonesia merupakan kasus paling banyak sebesar 80-90% atau 10.000 setara dengan setiap jam terdapat kasus bunuh diri. Menurut *sociodologist* 4,2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Depresi pada remaja dapat diakibatkan oleh beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan (*bullying*), faktor keluarga, dan permasalahan ekonomi.

Dukungan positif dari orang tua dapat membantu remaja menyesuaikan diri dengan lebih baik dan mengurangi depresi. Dukungan ini bisa datang dalam bentuk informasi, penilaian, dukungan instrumental dan emosional. Dukungan tersebut berupa penyediaan sarana prasarana, pelayanan, informasi, perhatian, atau penghargaan, yang dapat membuat remaja merasa disukai, aman,

dihargai dan nyaman Friedman 2013 dalam (Dr. Budi Widiyanto et al., 2024).

Menurut sarliti 2018 dalam (Pongpalilu et al., 2023) memberikan dukungan keluarga secara emosional untuk mengatasi masalah serta memberikan waktu dan perhatian yang cukup untuk membangun hubungan yang sehat serta positif sehingga remaja merasa diterima serta dicintai dan membantu mengurangi perasaan kesepian serta isolasi sosial.

Maka dapat disimpulkan, tidak seluruh keluarga dapat menyampaikan dukungan yang relatif untuk kesehatan mental remaja. Beberapa faktor dapat mempengaruhi kemampuan keluarga dalam memberikan dukungan, termasuk faktor keuangan, masalah perceraian, masalah kesehatan, dan kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental. Oleh sebab itu, penting bagi remaja mencari dukungan dari sumber lain seperti teman, sekolah, profesional kesehatan mental ketika keluarga tidak dapat memberikan dukungan yang relatif.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelatif menggunakan pendekatan "cross sectional". Penelitian dilakukan di SMKN 1 Majalengka. Populasi adalah remaja kelas XI TKJ dengan sampel 51 responden diambil dengan menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis *proportional to size*. Instrumen penelitian dengan kuesioner kesehatan mental menggunakan *Self Reporting Questionnaire* (SRQ) dan pengumpulan data dengan cara angket. Analisis univariat dilakukan dengan distribusi frekuensi, dan analisis bivariat dilakukan dengan uji chi square

HASIL

Analisa Univariat

Karakteristik remaja SMKN 1 Majalengka sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan 76,5%. Usia pada remaja sebagian besar berusia 17 tahun sebanyak 68,6%.

Tabel.1 Distribusi Frekuensi Dukungan keluarga

Dukungan Keluarga Secara Emosional	F	%
Tidak Mendukung	27	52,9
Mendukung	24	47,1
Total	51	100,0

Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 51 responden yang tidak mendukung sebanyak 27 responden (52,9%) dan 24 responden (47,1%) mendukung. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya (52,9%) responden tidak mendapatkan dukungan keluarga secara emosional.

Tabel.2 Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Remaja

Kesehatan Mental Remaja	F	%
Mengalami masalah	25	49
Tidak mengalami masalah	26	51
Total	51	100

Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 51 responden mengalami masalah sebanyak 25 responden (49,0%) dan 26 responden (51,0%) tidak mengalami masalah. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian kecil (49,0%) responden mengalami masalah kesehatan mental.

Tabel.3 Tabulasi Uji *Chi Square* Hubungan Dukungan Keluarga Secara Emosional Terhadap Kesehatan Mental Remaja

Dukungan Keluarga Secara Emosional	Kesehatan Mental Remaja				Total		<i>p Value</i>
	Masalah		Tidak				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak Mendukung	5	92,6	2	7,4	27	100	0,000
Mendukung	0	0	24	100	24	100	
Total	25	49	26	51	51	100	

Hasil analisis menunjukkan bahwa responden yang tidak mendapatkan dukungan keluarga secara emosional dan mengalami masalah kesehatan mental sebesar (92,6%) dan responden yang mendapatkan dukungan keluarga secara emosional dan tidak mengalami masalah kesehatan mental sebesar (100,0). Dengan hasil uji statistik diperoleh nilai *p value* sebesar (0,000) < α (0,05) yang berarti dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima artinya dukungan keluarga secara emosional memiliki hubungan dengan kesehatan mental remaja.

PEMBAHASAN

Kurangnya dukungan keluarga secara emosional pada remaja seperti orang tua kurang peduli tentang prestasi belajar dan tidak menanyakan apa yang dihadapi remaja ketika belajar, orang tua membiarkan remaja melakukan aktivitas sendiri meski remaja membutuhkan bantuan. Sehingga remaja tidak memiliki pertahanan diri yang baik saat mengalami masalah dan dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental pada remaja.

Hasil penelitian lebih rendah dari (Rahmawati & Rahmayanti, 2019) berjudul "Hubungan Dukungan

Keluarga Dengan Kejadian Depresi Pada Remaja Awal" dengan sampel penelitian sebanyak 176 responden mendapatkan hasil bahwa remaja yang tidak mendapatkan dukungan keluarga sebanyak (55,7%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Made, 2018) dengan judul "Gambaran Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Emosional, Psikologi dan Sosial Pada Kesehatan Jiwa Remaja" sampel pada penelitian sebanyak 135 responden, siswa yang tidak mendapatkan dukungan sosial keluarga dalam katagori rendah sebanyak (23%).

Dukungan keluarga secara emosional menurut Friedman 2013 dalam (Dr. Budi Widiyanto et al., 2024) merupakan unsur penting dalam sebuah penyelesaian suatu masalah, rasa percaya diri, nyaman hingga dicintai membuat seseorang merasa diperhatikan dalam menghadapi masalah yang terjadi. Dukungan emosional yang kurang didapatkan akan menyebabkan hilangnya kepercayaan diri seseorang.

Upaya yang dapat dilakukan oleh pihak sekolah adalah dapat mengadakan pertemuan dengan orang tua murid untuk menangani permasalahan yang dihadapi remaja termasuk proses perubahan-perubahan yang dihadapi remaja.

Kesehatan mental yang didapatkan oleh remaja yaitu kurangnya perhatian dan kasih sayang oleh keluarga, cemas yang berlebih, merasa takut akan kegagalan yang tidak sesuai keinginan orang tua membuat remaja dapat mengalami risiko stres yang berlebih.

Hasil penelitian lebih tinggi dibandingkan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati & Rahmayanti, 2019) berjudul "Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Depresi Pada Remaja Awal" dengan sampel penelitian sebanyak 176 responden mendapatkan hasil bahwa siswa yang

mengalami kesehatan mental sebanyak (34,1%). Selain itu hasil penelitian lebih rendah dibanding penelitian yang dilakukan oleh (Made, 2018) dengan judul "Gambaran Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Emosional, Psikologi dan Sosial Pada Kesehatan Jiwa Remaja" sampel pada penelitian sebanyak 135 responden didapatkan hasil siswa yang mengalami kesehatan mental sebanyak (71,9%).

Menurut WHO (2019) kesehatan mental remaja melibatkan kesehatan emosional, psikologis, dan sosial. Kesehatan mental remaja mencakup keadaan dimana remaja dapat mengatasi tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Upaya yang dapat dilakukan oleh pihak sekolah adalah menciptakan ruang lingkup yang mendukung seperti suasana sekolah atau kelas yang nyaman, memfasilitasi diskusi kesehatan mental bersama siswa dengan guru Bimbingan Konseling (BK), ataupun mengadakan program PIK-R (Pusat Informasi dan Konseling Remaja).

Hasil analisis hubungan antara dukungan keluarga secara emosional terhadap kesehatan mental remaja di SMKN 1 Majalengka kelas XI TKJ Tahun 2023 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (92,6%) tidak mendapatkan dukungan keluarga secara emosional. Hasil uji *chi square* diperoleh p value = (0,000) < α (0,05), dengan demikian menunjukkan bahwa H_0 diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati & Rahmayanti, 2019) di SMPN 106 Jakarta Timur menunjukkan bahwa hasil analisis data uji *chi square* dengan tingkat kepercayaan 95% (p value = 0,05), dengan hasil penelitian p value = 0,001 (<0,05) yang artinya hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kejadian depresi pada remaja awal. Penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan

oleh (Made, 2018) menyatakan bahwa keluarga merupakan faktor yang pertama dan utama dalam perkembangan remaja, pada siswa SMP Kota Denpasar menunjukkan hasil dukungan sosial orang tua sangat berpengaruh terhadap kesehatan jiwa remaja (OR = 5,2; p <0,005). Diperlukan peran serta antara orang tua, guru, teman dalam membantu remaja memahami perubahan yang terjadi pada dirinya sehingga mampu menggunakan coping adaptif ketika masalah terjadi. (Sarwono, 2018) mengatakan anak remaja dengan fungsi keluarga yang rendah lebih beresiko besar mengalami 2023 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (92,6%) tidak mendapatkan dukungan keluarga secara emosional. Hasil uji *chi square* diperoleh p value = (0,000) < α (0,05), dengan demikian menunjukkan bahwa H_0 diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati & Rahmayanti, 2019) di SMPN 106 Jakarta Timur menunjukkan bahwa hasil analisis data uji *chi square* dengan tingkat kepercayaan 95% (p value = 0,05), dengan hasil penelitian p value = 0,001 (<0,05) yang artinya hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kejadian depresi pada remaja awal. Penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Made, 2018) menyatakan bahwa keluarga merupakan faktor yang pertama dan utama dalam perkembangan remaja, pada siswa SMP Kota Denpasar menunjukkan hasil dukungan sosial orang tua sangat berpengaruh terhadap kesehatan jiwa remaja (OR = 5,2; p <0,005). Diperlukan peran serta antara orang tua, guru, teman dalam membantu remaja memahami perubahan yang terjadi pada dirinya sehingga mampu menggunakan coping adaptif ketika masalah terjadi. (Sarwono, 2018) mengatakan anak remaja

dengan fungsi keluarga yang rendah lebih beresiko besar mengalami masalah kesehatan mental dibandingkan dengan fungsi keluarga yang baik. Keluarga yang memiliki risiko dimana ada hubungan yang kurang dinamis dalam keluarga, tidak ada dukungan dan tidak peduli maka dapat mengganggu fungsi psikososial dari keluarga dan gangguan kesehatan mental yang buruk.

Upaya yang perlu dilakukan oleh pihak sekolah salah satunya mengembangkan pemanfaatan media sosial antara siswa dan keluarganya mengenai informasi, menjaga privasi siswa yang mengalami permasalahan emosional dengan dukungan keluarga, dan ikut serta memfollow-up perkembangan emosional siswa di SMKN 1 Majalengka. Selain itu, siswa yang mengalami permasalahan kesehatan mental remaja perlu aktif dalam memanfaatkan program konseling yang telah disediakan oleh pihak sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan didapatkan kesimpulan, yaitu: lebih dari setengahnya (52,9%) responden tidak mendapatkan dukungan keluarga secara emosional, sebagian kecil (49,0%) responden mengalami kesehatan mental, terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga secara emosional dengan kesehatan mental remaja dengan p value (0,000).

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami haturkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang sudah membantu, tidak lupa kepada responden, dan SMKN 1 Majalengka yang menjadi tempat penelitian.

REFERENSI

Bps. (2022). Data Pemuda Pemudi Indonesia. In *Statistik Pemuda Indonesia 2022* (Vol. 01).
Dr. Budi Widiyanto, M. N., Sari Octarina

Piko, S. K. M. M. K., Tuti Elyta, S. K. N. M. B., Dwi Agustanti, M. K. S. K., Ns. Kurniawan Erman Wicaksono, S. K. M. K., Dr. Ns. Wirda Hayati, M. K. S. K., Alvi Ratna Yuliana, S. K. N. M. K., Caraka, L. D., Himansyah, R., & Jiddan, D. S. S. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga I*. Mahakarya Citra Utama Group. <https://books.google.co.id/books?id=Mqopeqaaqbaj>

Keliat, B. A., Triana, R., & Sulistiowati, N. M. D. (2019). The Relationship Between Self-Esteem, Family Relationships And Social Support As The Protective Factors And Adolescent Mental Health. *Humanities And Social Sciences Reviews*, 7(1), 41–47. <https://doi.org/10.18510/Hssr.2019.715>

Made. (2018). Gambaran Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Emosional, Psikologi Dan Sosial Pada Kesehatan Jiwa Remaja. 2018.

Pongpalilu, F., Hamsiah, A., Raharjo, R., Sabur, F., Nurlela, L., Akbar, J., Hakim, L., Waliulu, H., Hasanah, N., & Maruddani, R. T. J. (2023). *Perkembangan Peserta Didik: Teori & Konsep Perkembangan Peserta Didik Era Society 5.0*. Pt. Sonpedia Publishing Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=Ma7heaaaqbaj>

Rahmawati, T., & Rahmayanti, Y. E. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Depresi Pada Remaja Awal. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 3(2), 47–54. <https://doi.org/10.33867/Jaia.V3i2.87>

Sarwono, S. W. (2018). *Pengantar Umum Psikologi*. Bulan Bintang. <https://books.google.co.id/books?id=0rjrnaaacaaj>

Townsend, M. C. (2013). *Essentials Of Psychiatric Mental Health Nursing: Concepts Of Care In Evidence-Based Practice*. F. A. Davis Company. <https://books.google.co.id/books?id=0rjrnaaacaaj>

Id=Rrttaqaaqbaj
Unicef. (2021). Profil Remaja 2021.
Unicef, 917(2016), 1-2.

<https://www.unicef.org/indonesia/media/9546/file/profil-remaja.pdf>